

## ท่ากายบริหารเบื้องต้น



ประสานมือ หันฝ่ามือออกไป  
เหยียดแขนไปข้างหน้า  
ค้างไว้ 10 - 20 วินาที  
ทำท่าละ 5 - 10 ครั้ง



ประสานมือ หันฝ่ามือขึ้นด้านบน  
เหยียดแขนขึ้นเหนือศีรษะ  
ค้างไว้ 10 - 20 วินาที  
ทำท่าละ 5 - 10 ครั้ง



ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ นำมือจับข้อศอกฝั่ง  
ตรงข้ามไว้ เอียงตัวไปทางซ้ายและขวา  
ค้างไว้ 10 - 20 วินาที  
ทำท่าละ 5-10 ครั้ง



ประสานมือ หันฝ่ามือขึ้นด้านบน  
เหยียดแขนขึ้นเหนือศีรษะอีกครั้ง  
แต่ค้างเพิ่มเป็น 15 - 30 วินาที  
ทำท่าละ 5-10 ครั้ง



ยกไหล่ขึ้นลง ค้างไว้ 10 - 20 วินาที  
ทำท่าละ 5 - 10 ครั้ง



มือไขว่หลัง คึงแขนซ้าย - ขวา ไปทางด้านหลัง  
พร้อมเหยียดศีรษะไปฝั่งตรงข้าม  
ค้างไว้ 10 - 20 วินาที  
ทำท่าละ 5 - 10 ครั้ง



ประกบมือโดยใช้ปลายนิ้วชี้ขึ้น  
และช่วงแขนขนานกับพื้น  
ค้างไว้ 10 - 20 วินาที  
ทำท่าละ 5 - 10 ครั้ง



ประกบมือโดยใช้ปลายนิ้วชี้ลง  
และช่วงแขนขนานกับพื้น  
ค้างไว้ 10 - 20 วินาที  
ทำท่าละ 5 - 10 ครั้ง



ยกแขนขวาขึ้น ปลดแขนซ้ายลง  
สลับกับยกแขนซ้ายขึ้น ปลดแขนขวา  
ลง  
ค้างไว้ 10 - 20 วินาที  
ทำท่าละ 5 - 10 ครั้ง



นั่งไขว่ห้าง บิดลำตัวไปทางซ้ายและขวา  
ค้างไว้ 10 - 20 วินาที  
ทำท่าละ 5 - 10 ครั้ง



นั่งหลังตรง มือจับที่เอว ยืดตัวขึ้น  
แบะไหล่ไปด้านหลัง  
ค้างไว้ 10 - 20 วินาที  
ทำท่าละ 5 - 10 ครั้ง



สะบัดมือ 2 ข้าง พร้อมกัน 10 - 20 วินาที  
ทำท่าละ 5 - 10 ครั้ง

## OFFICE SYNDROME

ออฟฟิศซินโดรม คืออะไร?



โดย

งาน สาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

สำนักปลัด อบต.

องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านนา

อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร

# Office Syndrome

เป็นกลุ่มอาการปวดในช่วงต้นคอ ศีรษะ หัวไหล่ สะบัก และหลัง ที่พบบ่อยในคนวัยทำงานออฟฟิศ ที่มีอิริยาบถในการทำงาน หรือสภาพแวดล้อมในที่ทำงานไม่เหมาะสม พบในกลุ่มคนทำงานอายุ 16-26 ปี โดยมีความเสี่ยงสูงร้อยละ 55 เนื่องจากต้องทำงาน สูงกว่า 6-8 ชั่วโมงต่อวัน โดยไม่มีการเปลี่ยนอิริยาบถ

## สาเหตุ แบ่งเป็น 3 ประเภท

1. **การทำงานในท่าทางที่ไม่เหมาะสม** เช่น นั่งหลังค่อม ห่อไหล่ สะพายหรือหิ้วกระเป๋าหนัก ใส่รองเท้าส้นสูง หรืออยู่ในท่าเดิมนานๆ โดยเฉพาะผู้ที่ทำงานหน้าคอมพิวเตอร์หรือใช้โทรศัพท์มือถือถือสมาร์ตโฟนที่มีการใช้กล้ามเนื้อมือ แขน ไหล่ คอในมุมเคลื่อนไหวแคบๆ หลายชั่วโมงติดต่อกัน

2. **สภาพแวดล้อมในการทำงานที่ไม่เหมาะสม** เช่น ระดับความสูงของโต๊ะทำงานและเก้าอี้ ระยะเวลาคีย์บอร์ดที่ไม่เหมาะสม

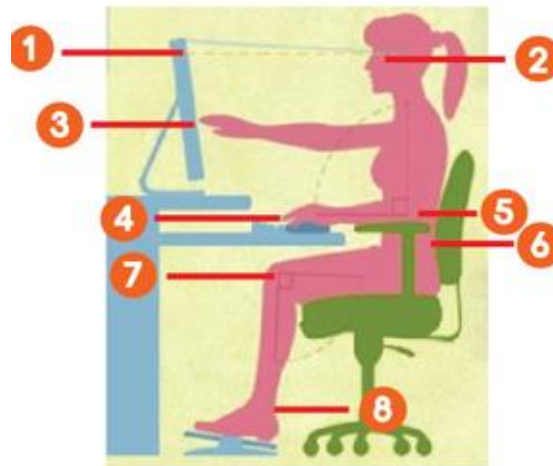
3. **มีปัญหาคโครงสร้างร่างกาย** พบว่าอาจมีปัญหากล้ามเนื้อข้อต่อ กระดูก หรือเส้นประสาทอักเสบบริเวณตั้งแต่ส่วนคอถึงเท้า เช่น ปวดคอ จากปัญหากล้ามเนื้อคออักเสบเรื้อรัง

ซึ่งสาเหตุดังกล่าว ทำให้มีการใช้กล้ามเนื้อมัดเดิมๆ ซ้ำๆ เป็นเวลานานต่อเนื่อง ทำให้กล้ามเนื้อเกิดการหดเกร็งตัวสะสม ขาดความยืดหยุ่น เช่น กล้ามเนื้อบริเวณนั้นขาดเลือดมาเลี้ยง และมีของเสียคั่งค้าง จนเกิดเป็นก้อนเล็กขนาด 0.5-1 ซม. เรียกว่า **“ทริกเกอร์ พอยท์” (Trigger Points)** ที่จะกระตุ้นปลายประสาททำให้เกิดอาการปวดตามมา

## การรักษา

1. รักษาด้วยการทำกายภาพบำบัด เช่น Ultrasound ประคบร้อน ยืดกล้ามเนื้อ การบริหาร และปรับอิริยาบถให้ถูกต้อง
2. การรักษาด้วยศาสตร์ทางเลือกอื่น เช่น การฝังเข็ม และการนวดแผนไทย
3. การรักษาด้วยยา

## การปรับท่านั่งทำงาน



- 
1. ตั้งจอคอมพิวเตอร์และคีย์บอร์ดไว้แนวตรงหน้า
  2. คอตั้งตรง ให้สายคออยู่ระดับขอบบนจอคอมพิวเตอร์
  3. จอคอมพิวเตอร์อยู่ห่างประมาณ 1 ช่วงแขน ซึ่งเป็นระยะที่อ่านสบายตา
  4. ใช้เมาส์โดยพักศอกบนที่รองแขน โดยสามารถเคลื่อนไหวได้ แบบไม่จำกัดพื้นที่ และปรับที่วางคีย์บอร์ดอยู่ระดับข้อศอกที่ทำมุม 90 องศา



5. นั่งหลังตรง ให้หลังพิงพนักพิงเก้าอี้ หรือใช้หมอนหนุนส่วนโค้งของเอวให้สบาย
6. ปรับที่รองแขนให้อยู่ระดับข้อศอก โหล่ผ่อนคลาย
7. ปรับระดับความสูงของเบาะรองนั่งให้อยู่ระดับสะโพก โดยให้เข่างอ 90 องศา และให้มีที่ว่างระหว่างเก้าอี้กับต้นขาด้านหลัง
8. เท้าวางราบบนพื้นให้ข้อเท้าทำมุม 90 องศา หรือหากใส่ส้นสูงอาจใช้พื้นเอียงรองรับ อย่าให้เท้าลอย

## ทำยืดกล้ามเนื้อ



**ท่าที่ 1 :**  
**ยืดกล้ามเนื้อคอทางด้านขวา-ซ้าย**  
เอียงคอไปด้านขวา-ซ้าย แล้วใช้มือฝั่งที่เอียงคอ ดึงจนรู้สึกตึงค้างไว้ 10 วินาที ทำท่าละ 5-10 ครั้ง



**ท่าที่ 2 :**  
**ยืดกล้ามเนื้อคอทางด้านหลัง**  
ก้มศีรษะจนคางชิดอก แล้วใช้มือค่อยๆ ดึงจนคอ-หลังตึง ค้างไว้ 10 วินาที ทำท่าละ 5 - 10 ครั้ง



**ท่าที่ 3 :**  
**ยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่-สะบัก**  
เหยียดแขนข้างที่ต้องการยืดเอื้อมข้ามไหล่ด้านตรงข้าม ใช้มืออีกข้างจับคางข้อศอกที่ต้องการยืดจนตึงค้างไว้ 10 วินาที ทำท่าละ 5 - 10 ครั้ง